

SERVICES D'AIDE AUX...  
**FEMMES  
VICTIMES  
DE VIOLENCE**



SUBISSEZ-VOUS **DE LA VIOLENCE?**  
**ON PEUT VOUS AIDER.**

LA VIOLENCE EST TOUJOURS INACCEPTABLE.  
PERSONNE N'A LE DROIT DE VOUS FAIRE DU TORT.

La violence peut prendre de nombreuses formes. Elle peut être physique, sexuelle, émotionnelle, financière ou spirituelle. L'agresseur peut être un conjoint, une fréquentation, un membre de la famille, un soignant ou un ami. Parfois, la violence se manifeste selon un scénario connu, et parfois non. La violence peut être quotidienne ou occasionnelle. Mais quelles que soient les circonstances, la violence est toujours inacceptable.

*Si vous croyez être victime de violence,  
cette fiche-conseils pourra vous être utile.*

Cette fiche-conseil fait partie d'une série de fiches semblables créées par la Fondation canadienne des femmes, en partenariat avec le Réseau canadien des maisons d'hébergement pour femmes. Le financement de ce projet a été fourni la Fondation Avon pour les femmes.

Pour en savoir plus, rendez-vous à  
[femmescanadiennes.org/AVON](http://femmescanadiennes.org/AVON)

# CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

**EST-CE VRAIMENT DE LA VIOLENCE?** Cela peut sembler étrange, mais il est parfois difficile de déterminer si l'on est ou non victime de violence. De nombreux agresseurs disent des choses comme : « Tu ne sers à rien », ou « C'est à cause de toi si j'ai fait ça », ou « C'est de ta faute », ou encore « Tu l'as bien mérité ». Toutes ces phrases ont pour but de détruire votre confiance en vous-même et d'instiller en vous le sentiment que vous êtes responsable de la violence. L'expérience de la violence cause chez la victime un tort émotionnel qui diminue sa capacité à saisir ce qui se passe réellement. Pour savoir en quoi consistent les signes avertisseurs de la violence, lisez le texte intitulé « Comment reconnaître les signes d'une relation violente ». (voir Ressources)

**PARTIR OU RESTER?** Il existe de nombreuses raisons qui expliquent pourquoi les femmes restent dans une relation marquée par la violence. Peut-être restez-vous parce que vous dépendez financièrement de l'agresseur et n'avez pas les moyens de partir. Peut-être que vous aimez l'agresseur et que vous ne souhaitez pas mettre fin à la relation; vous voulez simplement que la violence cesse. Peut-être vous croyez-vous responsable de la violence. Peut-être êtes-vous physiquement dépendante de l'agresseur, ou que l'agresseur a menacé de vous tuer si vous partiez. Chaque femme a ses raisons, et chacune d'entre elles a le droit de prendre ses propres décisions. Mais même si vous vous sentez désespérée, prise au piège ou effrayée, vous pouvez obtenir de l'aide.

**PARLEZ-EN À QUELQU'UN.** Dites à une personne en qui vous avez confiance que vous subissez de la violence. Il peut s'agir d'un ami, d'un membre de la famille, d'un professeur, d'une infirmière ou d'un médecin, ou d'un membre de votre communauté spirituelle ou religieuse. Avant de parler à cette personne, déterminez ce que vous attendez d'elle. Voulez-vous qu'elle se limite à écouter? Souhaitez-vous qu'elle vous aide à trouver un avocat ou un nouvel appartement? Réfléchissez à ce que vous voulez, puis faites votre demande. Si la personne tente de vous pousser à faire quelque

chose qui vous rend mal à l'aise ou qui suscite chez vous des craintes, dites-le-lui. Expliquez à la personne comment vous vous sentez. Demandez-lui de respecter votre volonté. Vous seule pouvez décider si vous devriez partir et quand vous devriez le faire. Si votre interlocuteur minimise la violence, met en doute vos affirmations ou refuse de vous aider, trouvez une autre personne à qui vous pourrez vous confier.

**RENSEIGNEZ-VOUS SUR VOS POSSIBILITÉS.** Avant de passer à l'action, téléphonez à une ligne d'urgence ou à une maison d'hébergement pour femmes violentées afin de connaître les possibilités qui s'offrent à vous. Les intervenantes de ces organisations vous aideront à établir un plan de sécurité et à connaître vos droits. Étant donné que les agresseurs mentent souvent pour contrôler leur victime, vous ne pouvez pas vous fier à ce qu'ils disent. Par exemple, les agresseurs menacent souvent d'obtenir la garde des enfants ou de faire expulser la victime du pays, alors que dans les faits ils n'ont aucun pouvoir en la matière. Dressez une liste de vos questions, puis consultez un expert.

**PROTÉGEZ-VOUS.** Si vous décidez de quitter l'agresseur, établissez d'abord un plan de sécurité. Souvent, un agresseur devient plus violent s'il croit que la victime a l'intention de le quitter. Prenez des précautions pour vous assurer qu'il ne découvre pas vos plans en écoutant vos messages téléphoniques, en lisant vos courriels ou vos textos ou en retraçant les sites que vous avez visités sur Internet. Votre plan de sécurité doit englober des stratégies qui assureront votre sécurité à toutes les étapes de votre démarche : au moment où vous êtes encore dans la relation, au moment où vous vous préparez à partir, au moment de votre départ et après. Pour en savoir davantage à propos de la planification de sécurité, communiquez avec une maison d'hébergement ou visitez le site [www.voisinsamisetfamilles.on.ca/index.cfm](http://www.voisinsamisetfamilles.on.ca/index.cfm) (voir Ressources).



SI VOUS COUREZ  
UN DANGER  
IMMÉDIAT,  
COMPOSEZ LE  
911

## RESSOURCES

### SERVICES COMMUNAUTAIRES

**Lignes téléphoniques d'urgence :** de nombreuses communautés (et certaines maisons d'hébergement pour femmes violentées) ont une ligne téléphonique d'urgence en service 24 heures sur 24. Les services offerts sont confidentiels, c'est-à-dire que vous n'êtes pas obligée de donner votre nom ou votre numéro de téléphone. Les intervenantes vous écouteront, répondront à vos questions et vous dirigeront vers les services dont vous avez besoin. Consultez les premières pages de l'annuaire téléphonique ou faites des recherches sur Internet pour trouver les lignes téléphoniques d'urgence de votre région.

**Maisons d'hébergement pour femmes violentées :** une maison d'hébergement est une résidence sûre conçue spécialement pour les femmes qui tentent d'échapper à la violence. Les maisons d'hébergement offrent aux femmes et à leurs enfants un endroit où ils peuvent dormir, se nourrir et obtenir des vêtements et des fournitures de première nécessité. Les maisons offrent aussi des services de counselling et de planification de sécurité et peuvent aider les femmes à se trouver un logement et à obtenir des services de formation à l'emploi ou d'aide juridique, des services conseils sur les questions d'immigration et d'autres services existants dans la communauté. Consultez les premières pages de l'annuaire téléphonique ou faites des recherches sur Internet pour trouver les maisons d'hébergement de votre région.

### SITES WEB

[www.swc-cfc.gc.ca/violence/index-fra.html](http://www.swc-cfc.gc.ca/violence/index-fra.html) - Ce site Web du gouvernement fédéral comprend de l'information et des listes de services communautaires dans toutes les provinces et tous les territoires.

[www.voisinsamisetfamilles.on.ca/index.cfm](http://www.voisinsamisetfamilles.on.ca/index.cfm) - Ce site Web ontarien vous aide à reconnaître les signes avertisseurs de la violence faite aux femmes et vous explique quoi faire et comment établir un plan de sécurité, ainsi que bien d'autres choses.

[ywcacanada.ca/fr](http://ywcacanada.ca/fr) - Le centre YWCA offre des programmes pour les femmes, notamment des maisons d'hébergement, des services de counseling et des programmes axés sur l'emploi dans neuf provinces et un territoire.

[contrevff.ca](http://contrevff.ca) - Ce réseau national de maisons d'hébergement pour femmes aide à faire en sorte que les femmes et les enfants qui ont recours aux services de ces maisons reçoivent le soutien le plus efficace et le plus compatissant possible. Le site constitue un portail pour les maisons d'hébergement offrant leurs services partout au Canada.

[sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca) - SOS violence conjugale (1 800-363-9010) offre des services d'accueil, d'évaluation, d'information, de sensibilisation, de soutien et de référence bilingues, gratuits, anonymes et confidentiels 24h sur 24, sept jours sur sept aux victimes de violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées par cette problématique.

[francofemmes.org](http://francofemmes.org) - Action ontarienne contre la violence faite aux femmes.

[femaide.ca](http://femaide.ca) - Fem'aide offre aux femmes d'expression française aux prises avec la violence sexiste, du soutien, des renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés dans leur collectivité 24 heures par jour, sept jours par semaine. Fem'aide peut également répondre aux demandes de renseignements faites par les proches des femmes victimes de violence. Composez le 1 877-366-2433.